Union MTB Club Koppl

Trainingsgruppen 2024

Organisation	*Union Mountainbike Club Koppl*
Autor(en)	Hermann Klug
Version	*Version, 03.04.2024*
ZVR Nummer	*732374206*
Copyright	*Das geistige Eigentum und die Vervielfältigungsrechte dieses Dokuments liegen beim Union MTB Club Koppl.* *Veröffentlichungen der Inhalte des Berichtes oder die Weitergabe an Dritte bedürfen der Zustimmung vom Autor und dem Union MTB Club Koppl.*

Vorwort

Während die Ausführungen zur langfristig angelegten Trainingsstrategie die Inhalte des Trainings detailliert darlegen (PDF), werden hier die saisonal sich ändernden Trainingsgruppen definiert. Die Vornamen der Kinder und der Trainer geben den Erziehungsberechtigten und den Kindern einen Überblick über die Trainingsorte und die Trainingszeiten. Auch für die Erwachsenen sind Informationen zu Treffpunkten, Uhrzeiten und Aktivitäten angegeben.

Der Union Mountainbike Club Koppl wünscht eine effektive Trainingszeit!

Überblick

VORWORT **2**

ÜBERBLICK **3**

1 KINDERTRAINING MIT DEN ROOKIES, YOUNGSTERS UND RACERS **4**

1.1 SOMMERSAISON 4

1.1.1 Dienstags und mittwochs *4*

1.1.2 Mittwochs *5*

1.1.3 Freitags *6*

1.2 WINTERSAISON 6

1.2.1 Montags *7*

1.2.2 Mittwochs *8*

1.2.3 Freitags *9*

2 ERWACHSENENAUSFAHRTEN 2022 ..... **11**

2.1 SOMMERSAISON 11

2.2 WINTERSAISON 12

2.2.1 Hallentraining am Montag *12*

2.2.2 Wandern oder Skitourengehen am Donnerstag *12*

1 Kindertraining mit den Rookies, Youngsters und Racers

Das Dokument zur Trainingsstrategie vom Union Mountainbike Club Koppl detailliert den Rahmen und die Inhalte des Trainings (PDF). In diesem sich im Laufe der Zeit ggf. leicht verändernden Dokument werden die einzelnen Kinder und Trainer/innen zu Gruppen zusammengeführt. Das Kindertraining im Sommer wird in sechs verschiedenen Gruppen in drei verschiedenen Kategorien (Rookies, Youngsters, Racer) durchgeführt. Die Kommunikation innerhalb der Gruppen, aber auch über alle Gruppen hinweg erfolgt ausschließlich per WhatsApp. Wir wissen um die Sicherheitsbedenken von einzelnen Personen bei der Benutzung dieser Anwendungen. Wir können uns aber bei etwa 80 aktiven Trainingskindern nicht individualisieren und Parallelankündigungen über SMS, Telegramm, Skype, Facebook Messenger oder E-Mail machen. Alle, die kein WhatsApp nutzen wollen, müssen sich individuell bei ihren Sportkolleg/innen über die aktuellen Informationen erkundigen.

1.1 Sommersaison

Wir starten mit den aktiven Trainingskindern aufgeteilt in sechs Gruppen in die Saison. Damit ist unsere interne Vorgabe von maximal 10 Trainingskindern pro Gruppe (fast) erfüllt. Im Verein sind bei etwa 300 Mitgliedern insgesamt über 120 Kinder unter 18 Jahren in der Mitgliederliste geführt (Stand 12/2023). Die Trainingsgruppen werden von acht Trainer/innen bzw. Übungsleiter/innen geleitet. Zusätzlich gibt es Helfer, um den Trainer/die Trainerin zu entlasten.

1.1.1 Dienstags und mittwochs

Unserer Rennfahrer/innen (Tabelle 1) trainieren teilweise dienstags mit dem Landeskader am Salzburgring. Dies richtet sich nach der Verfügbarkeit des Salzburgringes. Ankündigungen erfolgen über WhatsApp und den Vereinskalender.

Tabelle 1: Die Trainingsgruppen der Racer

Racer, Salzburgring
Annalena Billinger
Ines Berger
Anton Leichtfried
Lukas Klaushofer
Jakob Schorn
David Schneider
Tobias Neumaier
Julian Holzinger
Valentino Buchmann
Landeskadertrainer

1.1.2 Mittwochs

Mittwochs trainieren insgesamt vier Gruppen mit ihren am Ende von Tabelle 2 genannten Trainerinnen.

Tabelle 2: Die Trainingsgruppen der Kinder am Mittwoch

Racer, 16:30 Nocksteinarena (13)	Youngsters, 16:30 Nocksteinarena (8)	Youngsters, 16:30 Nocksteinarena (5)	Rookies, 16:45 VS Koppl (15)
Julian Holzinger	Mason Joy	Alexandra Kaiser	Fini Sandtner
Tobias Neumaier	Henry Engstler	Eleonora Kaiser	Sebastian Werly
David Schneider	Ben Stöckl	Emilia Engstler	Noah Dicker
Jakob Schorn	Laurenz Pfisterer	Jakob Schneider	Paul Jung
Lukas Klaushofer	Julian Krennmayr	Lina Zimmermann	Tobias Neumaier
Anton Leichtfried	Paul Torgersen		Anni Zimmermann
Florian Ramsauer	Christina Schorn		Lena Krennmayr
Ines Berger	Hannah Berger		Anton Voithofer
David Paccagnel			Darius Meinel
Hannes Hutzinger			Jakob Stäbler
Matthäus Hutzinger			Anthony Burguet
Linus Sandtner			Viktor Maier
			Bodhi Joy
			Elias Garitschnigg
			Felix Lendvay
Elke R., Sigrid W.	**Ralph M.**	**Monika Sch.**	**Thomas K., Ali, A.A.R.**

1.1.3 Freitags

Am letzten Tag der Alltagswoche trainieren vier weitere Gruppen (Tabelle 3). Mit 13 Teilnehmern ist die Gruppe von Norbert derzeit die Personenstärkste. Als erfahrener Lehrer hat er die Kinder aber stets sehr gut im Griff und alle sind gespannt auf seine Tipps und Tricks. Freitags sind ebenfalls Gerhard und Kilian mit ihren Trainingseinheiten im Einsatz. Vielen Dank an alle, die sich mit so viel Ehrgeiz und Eifer dem Trainerdasein widmen!

Tabelle 3: Die Trainingsgruppen der Kinder am Freitag

Youngsters, 16:30 Nocksteinarena (8)	Youngsters, 16:30 Nocksteinarena (9)
Paul Schwarzäugl	Christopher Asböck
Lucia Hickmann	Emil Schaber
Lorenz Giebel	Niklas Steiner
Robin Marian	Nico Friedberger
Emily Schwarzäugl	Valentin Hörl
Nele Schaber	Matteo Prenninger
Kilian Edelmayr	David Prenninger
David Spreitzer	Christoph Frauenschuh
	David Schinwald
Gerhard W.	**Kilian M.**

1.2 Wintersaison

Seit einigen Jahren haben wir unser Freilufttraining verlängert. Mit dem Union Schi Club Koppl wurde 2016 ein gemeinsames Training in der Halle gestartet. Dieses haben wir trotz vollem Erfolg im Jahr 2017 aufgrund der stark gestiegenen Anzahl an Trainingskinder im Union Mountainbike Club Koppl wieder aussetzen müssen. Derzeit stehen uns mittwochs und freitags insgesamt drei Hallenzeiten zur Verfügung, welche für die nachfolgend beschriebenen Trainingseinheiten genutzt werden.

Die Größe der Sporthalle als auch die zeitliche Verfügbarkeit an der VS Koppl limitiert die Möglichkeit der Anzahl zeitgleich trainierender Kinder. Das Training soll daher speziell eine Belohnung für die regelmäßig im Sommertraining Anwesenden Kinder der Rookies, Youngsters und Racer sein und kann unter Begleichung eines ab 2020/21 geltenden Unkostenbeitrags vom 30,00 EUR pro Kind besucht werden. Geschwisterkinder zahlen eine ermäßigte Gebühr von 20,00 EUR. Jedes weitere Kind pro Familie ist kostenfrei.

Die Jugendkoordinatorin Sigrid teilt die Gruppen mit ihrem Trainerteam ein und wird auf die jeweiligen Trainingskinder bzw. Eltern zugehen. Darf ein Kind am Training teilnehmen, so ist der genannte Unkostenbeitrag nach vorheriger Absprache mit dem Trainer für jedes Kind zu entrichten.

Hauptvoraussetzung für das Training ist eine regelmäßige Teilnahme in der Freiluftsaison als auch der bevorstehenden Wintersaison. Damit wird verhindert, dass trainingswillige Kinder aufgrund von Kapazitätsengpässen nicht teilnehmen können. Dies wäre nicht in unserem Interesse!

Das Wintertraining startet immer nach der Zeitumstellung. Eine Detailplanung der Wintersaison 2022/23 erfolgt daher im Oktober 2022.

1.2.1 Montags

Um dem Rennnachwuchs ein Radtraining über die Winterzeit zu ermöglichen, wird seit Dezember 2017 der Altstoffsammelhof in Koppl genutzt. Die Racer im Austria Youngsters Cup, der Junior Series oder der Deutschen Bundesnachwuchssichtung und aufstrebende Talente vom Pölzcup trainieren demnach auch im Winter auf dem Rad, um bestmöglich auf die Mitte März beginnende Rennsaison vorbereitet zu sein. Im Altstoffsammelhof Koppl geht es von 18:00 bis 19:30 mit Schutz vor Eis und Wind, aber nicht vor Kälte, über Paletten, Reifenstapel, Balken etc. (Abbildung 1, Abbildung 2). Eine Vielzahl von Gleichgewichts- und Technikübungen erhöhen den sicheren Umgang mit dem Trainingsgerät und schützen damit die Sportler auch bei technisch schwierigen Situationen im Gelände. Hier wird maximale Disziplin und Durchhaltevermögen bei den Kindern gefordert. Es soll ganz klar ein Aufbautraining für diejenigen sein, die intrinsisch motiviert von sich aus weiterkommen wollen. Ein Herumblödeln ist untersagt und führt zum Ausschluss des Kindes vom Training. Eine regelmäßige Teilnahme versteht sich von selbst. Ein Unkostenbeitrag für das Training ist nicht vorgesehen.

Abbildung 1: Techniktraining mit Elke Rabeder im Altstoffsammelhof

Abbildung 2: Palettentraining

1.2.2 Mittwochs

Mit Filomena Klug geht es 2023/2024 für die Rookies von 16:00-18:00 Uhr in der Volksschule Koppl zu Sache. Die Kinder lernen spielerisch vielfältigste Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Wichtiges Ziel ist der Spaß und die spielerische Erfahrung der Funktionsweise ihres Körpers. Den Kindern wird stets der Sinn und Zweck der Übung für den Mountainbike-Sport erläutert (Abbildung 3). Dabei haben die Kinder aber auch die Möglichkeit, ihre eigenen Trainingswünsche zu bekunden. Diese werden dann eine Woche später im nächsten Training umgesetzt. Damit wird Gemeinschaft und Zusammenhalt gefördert.

Abbildung 3: Spaß beim Kindertraining

1.2.3 Freitags

Filomena übernimmt die Verantwortung für das Training am Freitag. In der ersten Einheit der Youngsters geht es von 17:00 bis 18:00 Uhr zur Sache. Als SSM-Schülerin im SUM-RG und Cross Country MTB Leistungssportlerin der Juniorinnen weiß sie die Kinder ordentlich einzuheizen. Vorm Einheizen erfolgt aber zunächst eine Klarstellung der Trainingsziele und Übungen am jeweiligen Trainingstag (Abbildung 4).

Abbildung 4: Training hier mit unserem früheren Trainer Jakob im Bild

In der zweiten Freitagseinheit mit den Racers - von 18:00 bis 19:00 Uhr - wird das Training noch einmal verschärft (Abbildung 5). Spielerische Elemente treten in den Hintergrund und spezielle Koordinations-, Ausdauer- und Kraftübungen treten in den Vordergrund. Damit entspricht das Training dem Gedanken der Leistungsförderung. Wer sich dieser Trainingsintensität nicht aus intrinsischer Motivation hingeben möchte, ist hier fehl am Platz. Hier ist wichtig zu wissen, dass nicht gescheit trainierende Kinder von Filomena als Trainerin und/oder vom Vereinsvorstand in die Youngsters Gruppe zurückgestuft werden können.

Abbildung 5: Racer Training, hier mit Jakob Zellinger im Bild

2 Erwachsenenausfahrten 2024

2.1 Sommersaison

Die Erwachsenen treffen sich montags um 17:50 Uhr auf dem Parkplatz vor der Gemeinde Koppl (Dorfstraße 9, 5321 Koppl, Google Maps Link)(Abbildung 6). Wenn auch du etwas für deine Gesundheit tun willst und dir deinen Alltag einfach wegstrampeln möchtest, dann komm einfach vorbei. Von hier starten wir alle unsere gemeinsamen Montags-Ausfahrten rund um Koppl. Wir fahren in unterschiedlichen Gruppen von etwa zehn Personen. Somit ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel etwas dabei. Die Gruppe unterteilt sich in drei Leistungsklassen:

1. Herren: Teilweise sehr ambitionierte abendliche Runde bis Sonnenuntergang mit vielen Höhenmetern und Streckenkilometern bei teilweise sehr anspruchsvollem Gelände.

2. Herren: Ambitionierte abendliche Runde mit gemäßigten Höhenmetern und Streckenkilometern und technischen Schwierigkeiten.

Damenrunde: Gemütliche Runde mit wenigen Höhenmetern und Strecke.

Die Gruppenbezeichnungen sind emergenten Ursprungs und sind in Bezug auf die geschlechtsspezifische Darstellung nicht wirklich korrekt. Es fahren bei den Herren auch Damen mit. Ausschlaggebend für die eigene Wahl der Gruppe ist die eigene Leistungsfähigkeit bzw. auch Leistungsbereitschaft. Die entsprechenden Anforderungen sind in den Gruppen skizziert. Als Neueinsteiger im Union Mountainbike Club Koppl empfiehlt es sich, mit einer leichten Gruppe zu beginnen und sich dann sukzessive zu steigern. Am Anfang der Saison sind wir alle gefühlt noch im Winterschlaf. Daher eignet sich ein früher Einstieg, um mit den Anforderungen mit zunehmender Saison zu wachsen.

In den drei Leistungsklassen gibt es in der Regel eine Gruppe von etwa zehn Personen, welche bei den ersten Herren mitfahren. Je nach Anzahl der Mitglieder gibt es dann etwa vier gleich starke Gruppen bei den zweiten Herren und eine Damenrunde mit ebenso vielen Personen.

Eine Steigerung der technischen Schwierigkeiten als auch der Höhenmeter und Streckenkilometer erfolgt ab Saisonstart bis zum Mitsommer. Am längsten Trainingstag der Saison warten unsere Guides oft mit einer besonderen Ausfahrt auf. Am Ende jeder Ausfahrt trifft man (und Frau) sich dann im Camp24 zum Austausch der Tages-Ereignisse wieder. Bis zum Jahresabschluss im Oktober werden die Touren dann aufgrund des schwindenden Sonnenlichtes wieder weniger lang und gemütlicher.

Unsere Guides sind ausgebildete Mountainbiker und/oder ehemalige Rennfahrer oder "alte Hasen", die das Gebiet in und um Koppl herum kennen wie ihre Westentasche. Innerhalb einer Saison kommt es lediglich vor, dass Teilstrecken doppelt gefahren werden. Ansonsten lernt man immer mal wieder neue Wege und Trails kennen. Auch wenn wir an einzelnen Orten selten zweimal vorbeikommen, kennen uns die Grundbesitzer, Pächter, Förster, Jäger etc. in der Regel gut. Dies ist nicht zuletzt auch unseren "alten Hasen" zu danken, die jahrelang an einer guten Beziehung mit unseren (teilweise auch sehr kritischen) Mitmenschen gearbeitet haben!

Abbildung 6: Treffpunkt der Erwachsenen

2.2 Wintersaison 2023/2024

2.2.1 Hallentraining am Montag

Ab Oktober startet montags das Winterhallentraining für Erwachsene. Ziel sind Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Koordination, Ausdauer und Dehnübungen. Organisiert wird das Training von Gerhard Wintersteller (Kassier). Ein genauer Start der Hallensaison ist wetterabhängig und wir kurz zuvor online veröffentlicht. Das von Filomena geleitete Training in der Turnhalle der VS Koppl startet ab 19:30 und dauert bis 21:00 Uhr. Anschließend wird in der Regel von einigen Teilnehmer/innen noch bis 22:00 Uhr Volleyball gespielt Die Kosten betragen 60 EUR pro Person für etwa 20 Einheiten (bis Mitte März des Folgejahres).

2.2.2 Wandern oder Skitourengehen am Donnerstag

Die hartgesottenen, die es ohne Bewegung in der Natur nicht aushalten, gibt es donnerstags das Gaisbergwandern. Die Tour führt ab 18:00 Uhr von der Gemeinde Koppl in Richtung Nocksteinkapelle und von dort auf den Nocksteinsattel. Durch den Nocksteinsattel hindurch geht es über den Gaisbergrundweg auf zur Gaisbergspitze. Der Wanderweg wird in Richtung Süden abgefolgt, bevor er dann in Richtung Osten auf das Koppler Moor zusteuert und die Gruppe zurück zur Gemeinde führt. Die Tour dauert je nach Fitnessstand zwischen zwei und drei Stunden und wird mit leistungsstarker Stirnlampe und guten Wanderschuhen sowie Stöckern (empfohlen!) gegangen.

Sobald die Schneelage es zulässt, wird das Gaisbergwandern durch Skitourengehen ersetzt. Innerhalb der Gruppe wird ein Treffpunkt vereinbart und dann je nach Schneelage unterschiedliche Touren in der näheren Umgebung gegangen. Das Zwölferhorn mit Startpunkt beim Parkplatz in Tiefbrunnau ist dabei aufgrund der guten Schneelage oft Ausgangspunkt der ersten Touren. Kurz unterhalb vom Gipfel wird dann in der Voit'l Hütte auf 1.480 m eingekehrt, bevor es über die Abfahrt wieder zum Auto zurückgeht.

Abbildung 7: Gaisbergwandern

Abbildung 8: Skitour von Tiefbrunnau aus